

УДК 796.01:378

Лахтадир О.В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка;*

Соляник Т.В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті проаналізовані система фізичного виховання студентів, яка охоплює різноманітні форми і засоби фізичної культури, та структура фізичної культури студентів, що містить три блоки: фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля.

Ключеві слова: *фізичне виховання, фізична культура, студентський спорт, активне дозвілля, навчальний процес.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини.

Як відмічають у своїх роботах Н.А. Бернштейн, П.К. Анохін, проблема управління фізичним станом і здоров'ям людини є багатоплавною й багатоаспектною. Її вирішення становить складний комплекс засобів методологічного, теоретичного, методичного і практичного характеру [3].

Фізичне виховання студентів — нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [2].

Віковий діапазон студентської молоді є важливим періодом формування основних рис особистості. Пристосування до нових умов соціального життя, формування самостійного світогляду веде до прояву індивідуальних рис характеру дорослої людини. Наявний обсяг рухової активності молоді не забезпечує повноцінного розвитку й укріплення здоров'я наступних поколінь. Зростає число школярів та студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Мета дослідження. Проаналізувати систему фізичного виховання у виші, привернути увагу до нових, перспективних форм рухової активності, які б спонукали до систематичних занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів.

Сьогодні суспільство ставить перед студентською молоддю глобальне соціально-економічне завдання з інтегрування вітчизняного культурного потенціалу у світове товариство. З огляду на це, важливим є формування культури здоров'я особистості, яке пояснюється низкою суперечностей: між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням здоров'я останніх; між потребами виробництва у майбутніх здорових фахівців і відсутністю методик їх оздоровлення під час навчання у вищій школі; між природним бажанням людини бути здоровою і її знаннями про здоров'я та вміння його зберігати і зміцнювати. Лібералізація і послідовна гуманізація педагогічного процесу — гарант формування фахівця нової формації [1, 6].

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійні блоки: фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля [2].

Метою фізичного виховання у виші є формування фізичної культури студента і здатність реалізовувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та родині. Процес занять фізичною культурою передбачає розв'язання виховних, розвивальних і оздоровчих завдань. Однак існуюча система фізичного виховання у вишах не дозволяє їх вирішити. Насамперед це стосується завдання оздоровлення [2].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється протягом усього періоду навчання у різноманітних формах (навчальні заняття, тестування фізичних якостей, спортивні змагання, тренування), які взаємозалежні, доповнюють одна одну і являють єдиний процес фізичного виховання студентів [3].

Зміст курсу фізичного виховання регламентується для вищих навчальних закладів державною програмою «Фізичне виховання». Навчальний матеріал передбачає розв'язання завдання фізичного виховання студентів і складається з теоретичного та практичного розділів.

Студентський спорт становить узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагань і підготовки до нього з метою досягнення високих результатів в обраній спортивній спеціалізації.

Заняття спортом є формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні й соціально значимі пріоритети.

У сфері активного дозвілля реалізуються біологічні, соціальні та духовні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, одержання задоволення від занять різними формами фізичної культури. На вибір форми активного дозвілля значний вплив здійснюють різні культурні й соціальні фактори, синергічно взаємодіючи з біологічними запитами особистості [5].

Основа державного стандарту фізичного виховання в системі освіти — навчальні програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки і нормативних документів, що регламентують організацію освіти й науки України як базові, та визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, умінь, навичок і рухового режиму студентів, які гарантує держава на всіх етапах навчання [4].

Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів є нормативною. Вона виділяє три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

1. Реалізована на академічних заняттях у навчальний час, припускає комплексне рішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних і оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю.

2. Припускає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних і освітніх завдань.

3. Активне дозвілля студентів — припускає організацію самостійних занять у позанавчальний час, використання різних форм і засобів фізичної культури.

Проведення протягом тижня дворазових занять, передбачених програмою, на думку деяких фахівців [4], не може забезпечити якісного поліпшення здоров'я студентів. Згідно з іншою точкою зору щодо організації навчального процесу з фізичному виховання студентів [1], розв'язання цієї проблеми полягає в корінному реформуванні існуючої системи фізичної підготовки відповідно до нової концепції розвитку суспільства, загальнолюдськими цінностями, вимогами до особистості з боку науково-технічного прогресу і реальної соціально-економічної ситуації в країні.

Традиційний підхід до організації фізичного виховання студентів не дозволяє достатньою мірою вирішити питання всебічного розвитку особистості. Здійснений аналіз засвідчив, що в країні ведеться наполе-

глива робота з пошуку нових, більш ефективних форм проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів [5].

Одним із напрямів розв'язання цієї проблеми деякі автори [1] вбачають в удосконаленні структурних ланок — програмних і правових документів. Пропонують проводити комплектування навчальних груп з урахуванням фізичної підготовленості, добір засобів і методів — з урахуванням індивідуальних можливостей, а також переходити на рейтингову оцінку фізичної підготовки студентів.

Як відзначають деякі фахівці [4], пошук резервів в організації і плануванні навчального процесу може відбуватися двома шляхами. Перший — будувати навчальний процес, розподіляючи студентів 1–4 курсів на навчальні потоки, надаючи їм можливість займатися ігровими видами спорту, атлетизмом, аеробікою тощо. Тут основна перевага — добровільність вибору виду занять, комплектування навчальних груп за інтересами. Однак при цьому вищезгадана проблема не розглядається комплексно.

Другий шлях пов'язаний з удосконаленням форм організації навчального процесу, збільшенням обсягу рухової діяльності за рахунок сучасних видів оздоровчого фітнесу і підвищення моторної щільності занять, щоб сформувати у студентів звичку систематично займатися фізичною культурою [2].

Висновки.

1. Існуюча система фізичного виховання у вишах не достатньо розв'язує поставлені завдання, особливо оздоровлення. Для самовираження і самоствердження студентів потрібно дібрати такі форми занять, які б реалізували оздоровчі потреби студентів.
2. Пошук нових, більш ефективних форм проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів дозволить достатньою мірою розв'язати оздоровчі, навчальні та виховні завдання.
3. Заняття спортом є формою самовираження і самоствердження студента, що визначають його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значимі пріоритети.

Джерела

1. Алексеева О.А. Проблеми модернізації вищої освіти України в контексті Болонського процесу / О.А. Алексеева // Перспективи розвитку соціогуманітарних наук у класичних університетах (соціологія, психологія, педагогіка) : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. — К., 2004. — С. 232–236.

2. Вернигоров В.К. Анализ эффективности различных вариантов организации физического воспитания в вузе / В.К. Вернигоров, В.Н. Шабатура // Физическая культура в вузах железнодорожного транспорта : межвузовский сб. научных трудов. — Харьков, 1993. — С. 3–5.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М.Я. Виленский. — М. : Знание, 1982. — С. 3–15.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / А.І. Драчук. — Львів, 2001. — 20 с.
5. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канишевський. — К. : ІЗМН, 1999. — 270 с.
6. Лахтадир О.В. Формування культури здоров'я студентів / О.В. Лахтадир // Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. — Чернігів, 2012. — 230 с.

В статье проанализированы система физического воспитания студентов, которая охватывает различные формы и средства физической культуры, и структура физической культуры студентов, которая содержит три блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг.

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, студенческий спорт, активный досуг, учебный процесс.*

The article analyzes the system of students' physical education, which covers various forms and means of physical culture and structure of students' physical training, which includes three components: physical education, students' sport and leisure activity.

Key words: *physical education, physical culture, students' sport, leisure activity, learning process.*